



# Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es Al! Somos *fuertes y sanos* en el salón de clases de su niño. Hablamos muchos con los niños acerca de lo que ellos pueden hacer para mantenerse sanos y salvos. Hemos estado hablando en estos días acerca de las bebidas que ayudan a los niños a mantenerse fuertes y sanos como el agua, la leche y en cantidades pequeñas, el jugo.

También hablamos sobre algunas bebidas que no son buenas para los cuerpos en crecimiento de los niños. Juntos hablamos sobre las bebidas que son sólo para adultos—como la cerveza, el vino y otras bebidas alcohólicas—y que pueden enfermar a los niños. Los niños necesitan nuestra ayuda para comprender qué bebidas no son buenas para ellos.

Usted puede ayudar en el hogar hablando con su hijo sobre el tema y dejando claro que las bebidas alcohólicas no son para niños. También puede hablarle sobre las bebidas sanas que le da cada día. ¡Explícales que estas bebidas le ayudan a crecer para que se convierta en la persona más fuerte y sana que puede ser!

Su amigo fuerte y sano,

**Al**